

# **ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

## **I курс**

1. Основы методики дыхательной гимнастики. Современные дыхательные методики.
2. Понятие о физической реабилитации, средства и методы.
3. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
4. Средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки.
5. Дефекты осанки, их профилактика. Корректирующие упражнения при дефектах осанки и сколиозах.
6. Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний.
7. Развитие двигательных способностей
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
9. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
10. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
11. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
12. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
13. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
14. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
15. Средства и методы воспитания физических качеств.

# **ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

## **II курс**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.
3. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья.
4. Физические упражнения - основное средство физической культуры.  
Классификация физических упражнений.
5. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.
6. Социально - биологические основы физической культуры.
7. Закаливание организма - как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
8. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
9. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий ФК.
10. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.
11. Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности.
12. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
13. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.
14. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.
15. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).

# **ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

## **III курс**

1. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
2. Валеология как наука об индивидуальном здоровье человека.
3. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов. Подвижные игры как средство формирования физических качеств.
4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня студента.
5. Факторы, определяющие интерес молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности.
6. Использование средств физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.
7. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
8. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.
9. Влияние массажа и самомассажа на организм. Приемы массажа и самомассажа.
10. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм студентов.
11. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
12. Организация, формы и содержание ППФП студентов колледжа
13. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств у студентов колледжа
14. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением
15. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студента

## IV курс

1. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
2. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
3. Методика оценки физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи.
4. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.
5. Повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды у специалистов. Организация, формы и содержание ППФП студентов колледжа.
6. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств у студентов колледжа.
7. Особенности и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов колледжа
8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
10. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой и бегом. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
11. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением.
12. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.
13. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма. Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности.
14. Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата (осанку).
15. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов. Развитие профессионально-прикладных качеств